



「いい 魚」を食べて

「いい 歯」を守ろう！



■今日からの新習慣！デンタルフロス■

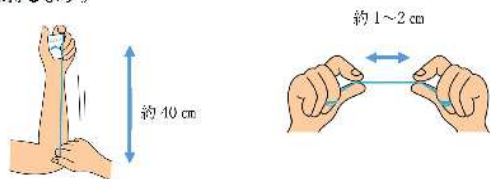
歯ブラシによる清掃は、歯の表裏の清掃には有効ですが、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。

みがけていない所の細菌は悪性化していきます。

大事な歯をむし歯や歯周病から守るために、歯と歯の間のお手入れも欠かさないようにしましょう！

《中に入っているデンタルフロスを早速今日から使ってみよう！》

1. デンタルフロスを約40cmに切り、両手の中指に巻き付け、親指と人差し指で保持します。



2. のこぎりのように前後にゆっくり動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。



3. 片側の歯面に沿わせて、汚れをかき出します。反対側の歯面も同様に行います。



4. 1か所終わるごとに使用した部分を巻き取り、使用していない清潔な部分を使います。使用後はうがいをしてください。

■DHA・EPAがお口の健康にもたらす良い影響■

サバやサンマ、イワシのような青背の魚にはDHAやEPAといった、体に良い不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。このDHAとEPAはお口の健康を守る重要な働きをしています。


☆炎症を鎮める働きがあり、歯茎の腫れや出血を軽減し、歯周病の進行を食い止める効果があります。

☆血管を健やかに保つ働きがあり、歯茎の微細な血管網にも酸素や栄養を届け、歯周病のリスクを低減します。

魚を食べて、おいしく栄養を摂りながら、お口の健康もサポートしていきましょう！！

《歯にいいお魚レシピは裏面へ掲載♪》

令和7年11月 浦和区役所保健センター



鮭フレークのマヨトースト

鮭にはカルシウムの吸収を助け、歯のエナメル質を強化する働きのあるビタミンDが豊富に含まれています♪

材料（4人分）

食パン（6枚切り）	4枚
鮭フレーク	大さじ4
マヨネーズ	適量



【 つくり方 】

- ① 食パンにマヨネーズで線描きし、鮭フレークを散らす。
- ② ①をオーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。

栄養情報（1人分）

・エネルギー	220kcal	・たんぱく質	7.8g
・脂質	8.5g	・炭水化物	28.1g
・塩分	1.3g		

水だしのつくり方

- ・水 1ℓ
- ・昆布 10～15g
- ・かつお節 20g

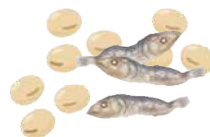
- ① 容器に昆布とかつお節を入れて水をそそぐ
- ② 一晩冷蔵庫でねかす（12時間以上）
- ③ 使用前に昆布とかつお節をとりだす

大豆と小魚のから揚げ

カルシウムがたくさんとれて、歯ごたえもある歯に良いメニューです♪

材料（4人分）

大豆	60g	
煮干し（炒り）	20g	
揚げ油	適宜	
炒りごま	適宜	
砂糖	12g	} A
しょうゆ	6g	
みりん	6g	
水	12g	



【 つくり方 】

- ① 大豆を湯につけて戻し、その後、油で揚げる。
- ② 煮干しは弱火でじっくり炒る。
- ③ 鍋で炒りごまを炒ってから、Aの調味料と水を入れて煮立たせる。トロリとしてきたら火を止めてタレの出来上がり。
- ④ ①と②に③のタレをからめて混ぜる。

栄養情報（1人分）

・エネルギー	124kcal	・たんぱく質	8.6g
・脂質	6.2g	・カルシウム	30mg
・塩分	0.4g		

サバ缶とまいたけのみそ汁

サバ缶のうま味と具たくさんのしっかり食べ応えのあるお味噌汁です♪

材料（4人分）

サバ水煮缶	1缶
まいたけ	1/2パック
もやし	1/2袋（100g）
水	3カップ
顆粒だし	小さじ1
みそ	大さじ2
小ねぎ	適量



【 つくり方 】

- ① サバは汁気をきる。まいたけは1口大にほぐす。
- ② 鍋にA（水と顆粒だし）を入れて火にかけ、煮立ったら①のサバ・まいたけ、もやしを加えて弱火にし、フタをして3分ほど煮る。
- ③ みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

栄養情報（1人分）

・エネルギー	143kcal	・たんぱく質	16.3g
・塩分	2.1g		

※出汁をかつお節と昆布の水だしにすると、塩分量は1.3gまで減らせます。